

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS



INNLEDNING TIL ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLANEN:

Familiebarnehagene drives etter lov om barnehager med forskrifter. Arbeids- og Progresjonsplanen gir informasjon om de overordnede målene i Barnehageloven og Barnehagenes tiltak for å nå disse.

Ansatte i Symrahagen AS og Mariannes Hus AS benytter Arbeids- og Progresjonsplanen som et praktisk arbeidsverktøy og håndbok. Det er utarbeidet en Temaplan som beskriver aktiviteter i Symrahagen og Mariannes Hus sin regi gjennom året, hvor det konkret arbeides med tiltakene som er fastsatt i Arbeids- og Progresjonsplanen.

Foreldre skal gjennom Arbeids- og Progresjonsplanen og Temaplanen få et godt innblikk i vårt arbeid og vår hverdag, og se en klar sammenheng mellom de konkrete aktivitetene og de overordnede målene.

De ansatte i samarbeid med eier, har det faglige ansvaret for utarbeidelse og utførelse av Arbeids- og Progresjonsplan og Temaplanen, som skal godkjennes av foreldrenes samarbeidsutvalg.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

OM SYMRAHAGEN OG MARIANNES´ HUS:

Symrahagen og Mariannes´ Hus holder til i 2 store villaer, med sine familier, hvor barnehagene er en del av familiens/beboernes liv, og familien/beboerne er en del av barnehagenes liv.

Husene ligger i et villaområde på Holtet, på Bekkelaget, Nordstrand med store hager og med et rikt plante- og dyreliv.

Vi er så heldige at vi bor i et område av Oslo, som gir oss korte avstander til ekte naturopplevelser. Vi vil følge med på forandringer i naturen utifra årstidene, og gjøre barna kjent med noe av det som vokser og lever i naturen. Ved å gå på turer i/til Parken i Solveien, Byskogen og Ekebergskogen, Brannfjell med Svartatjernet, Nordstrand Bad, Østensjøvannet, Botanisk Hage, Skulpturparken og i Parker og grøntområder i nærområdet vårt, vil vi stimulere til fysisk aktivitet og sansemotoriske opplevelser.

Både vi voksne i barnehagene og dere som foreldre - skal være bevisste på å legge til rette for bevegelse og mestring inne og ute.

Symrahagen AS og Mariannes Hus AS, onsdag 03.09.2025



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

VIKTIGE TEMAER VI JOBBER MED I HVERDAGEN VÅR:

Symrahagen og Mariannes Hus har alderssammensetning 0 - 6 år.

De 3 eldste aldersgruppene deles inn i **Førskole-** (1 år igjen til skolestart), **Stjerne-** (2 år igjen-) og **Månebarn** (3 år igjen-) med egne treff hver 14.dag.

Det jobbes bevisst med **«Jeg kan»** - selvfølelse og styrke, **«Språk»** - alt settes ord på, **«Motorisk mestring»** - kunne ta vare på seg selv, kle på seg, gå på do, spise selv, bevege seg, **»Sosial kompetanse»** - hvordan vi skal oppføre oss i forhold til hverandre, **«Utetid»** - kunne være ute uansett vær gjennom hele året, **«Gjenbruk og kompostering»** - sorterer søppel og matavfall/dyrefór, hva kan brukes om igjen?

I barnehagene er det dyr og fugler, som barna møter daglig, hvor de kan delta i fóring og stelling.

Ansatte og barn er på tvers av -husene, og målet er at alle, både barn, foreldre og ansatte, skal føle seg like hjemme i begge -hus.

Det som er spesielt for Symrahagen og Mariannes Hus er de små barnegruppene i to private hjem, hvor husenes familie/beboere er en naturlig del av barnehagene og i nær tilknytning til barnehagene.

Vi vil at alle foreldre tar til seg og tenker gjennom følgende:

HVER GANG DU GIR MEG UNØDIG HJELP,
HINDRER DU MIN UTVIKLING!

Husk dette kjære forelder/foresatt/ansvarshavende i forhold til
ditt/dine/og andres barn.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

FAMILIEBARNEHAGENES FELLES MÅL OG SATSINGER:

- Vi ønsker trygge og selvstendige barn, som kan omgås andre på en positiv måte, og oppleve glede og mestring i et sosialt fellesskap.
- Fokus på allsidig fysisk aktivitet.
- Fokus på natur, miljø og fremme bærekraftig utvikling.
- Barnehagene skal gi alle barn et godt språkmiljø.

MÅL FRA LOV OM BARNEHAGER OG RAMMEPLAN:

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- De voksne skal være tydelige rollemodeller, og legge forholdene til rette slik at barna får muligheter til å utvikle evne til å se andre, ta vare på hverandre og inkludere andre i sin lek.
- Legge til rette for bevegelse og mestring både inne og ute gjennom hele året, og maksimal utetid.
- Følge med på forandringer i naturen utfra årstidene, og gjøre barna kjent med noe av det som vokser og lever i naturen. Kildesortere.
- Sette ord på alt vi gjør av hverdagsaktiviteter og være gode lyttere og samtalepartnere.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

DANNING GJENNOM OMSORG, LEK OG LÆRING

- Barnehagene skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling.
- Barnehagene skal bygge på grunnleggende verdier i humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfrihet, nestekjærlighet, tilgivelse, likeverd og solidaritet, verdier som kommer til uttrykk i ulike religioner og livssyn som er forankret i menneskerettighetene.
- Barn har rett til omsorg og skal møtes med omsorg. En omsorgsfull relasjon er preget av lydhørhet, nærhet, innlevelse og evne og vilje til samspill. Omsorg skal prege alle situasjoner i hverdagslivet og komme til uttrykk når barn leker og lærer, i stell, måltid og påkledning.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES´ HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Gode rutiner for tilvenning og oppstart.
- De voksne i barnehagene skal være gode rollemodeller i hvordan man omgås hverandre.
- Daglig dialog med foreldrene.
- Fokus på vennskap. Alle barn skal bli sett og hørt, og være med i leken.
- Markere høytider og tradisjoner som Jul, Påske, 17.-mai, Samenes nasjonaldag, FN-dag, Juletefest og Karneval.
- Skape interesse og vise respekt for naturen, det som lever og gror. Mate fugler, kompostere og sortere til dyrefór og søppel.
- "Gjør mot andre som du vil at andre skal gjøre mot deg."



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

BARN MEDVIRKNING

- Barna skal ha rett til medvirkning tilpasset barnas alder og forutsetninger.
- Barn i barnehagene har rett til å gi uttrykk for sitt syn på barnehagenes daglige virksomhet.
- Barn skal jevnlig få mulighet til aktiv deltakelse i planlegging og vurdering av barnehagenes virksomhet.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Barn skal møte lyttende voksne, som tilbyr aktiviteter utifra barnas interesser og behov. Det kan bety at ikke alle barna alltid er med på de samme aktivitetene sammen, men har forskjellige aktiviteter samtidig.
- Vi legger til rette for at barna skal gjenfortelle opplevelser i barnehagene i samarbeid med de voksne i barnehagene.
- I samlingstunder får barna være med på å bestemme sanger og innhold.
- Dagens barn/Hovmester som er med på å utføre daglige aktiviteter.

SAMARBEID MED BARNAS HJEM

- Barnehagene skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling.
- For å sikre samarbeidet med barnas hjem, skal hver barnehage ha et foreldreråd /samarbeidsutvalg.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Nye foreldre tilbys en "bli kjent" foreldresamtale.
- Det tilbys minst én foreldresamtale til alle pr år. Ofte ved behov.
- Alle barn og foreldre/foresatte blir møtt ved følging og henting av barna, for utveksling av informasjon.
- Gi informasjon om barnehagenes planer og arbeid gjennom samtaler, foreldremøte, Arbeids- og Progresjonsplan, Temaplan, Kalenderplaner og e-poster.
- Minst 1 foreldremøte hvor det gis informasjon om barnehagenes planer og det velges 2 + 2 foreldrerepresentanter (2 representanter fra hvert -hus).
- Vi arrangerer Familekaffer i slutten av måneden, Lucia-fest om morgenen, og Sommeravslutning i regi av FAU.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

FYSISK MILJØ SOM FREMMER ALLE BARNES UTVIKLING

- Barnehagene skal gi barn muligheter for lek, livsutførelse og meningsfulle opplevelser og aktiviteter.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Jevnlige turer i nærmiljøet med det naturmangfoldet det har.
- Barna sover ute hele året, uansett vær og temperatur.
- Aktiv bruk av barnehagenes uteområde, nærmiljø og skog.
- For Førskolebarna: Svømmeskole på Hauketo skole, Skiskole på Skullerud, Leirskole på Vangen i Østmarka og tur til Drøbak.
- Fremme barns selvstendighet, så husk:
- **"Hver gang du gir meg unødig hjelp, hindrer du min utvikling".**

INNKLUDERENDE FELLESSKAP MED Plass TIL DET ENKELTE BARN

- Barnehagene skal møte barna med tillit og respekt, og anerkjenne barndommens egenverdi.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Alle barn skal oppleve å bli møtt av positive og inkluderende voksne.
- **Leken er kjerneaktiviteten for barna i barnehagene!!**
Vi har fokus på at barna skal ha mulighet for ulike typer lek og til å utvikle seg gjennom leken, både i store og små grupper og aldersdelte grupper.
- Hvert barn skal oppleve at de selv og at alle i gruppen er betydningsfulle personer for fellesskapet.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

SOSIAL KOMPETANSE

- Barnehagene skal bidra til trivsel og glede i lek og læring, og være et formende, utviklende og trygt sted for fellesskap og vennskap.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Vi har fokus på å bli godt kjent med hvert barn og familien, og at barn og voksne skal bli trygge og finne seg til rette i barnehagene.
- Barna lærer å være en del av et fellesskap gjennom lek og hverdagsaktivitetene i barnehagene.
- Eksempler: Barna hjelper hverandre i påkledning, sender mat til hverandre ved bordet, rydder leker inne og ute, turtaking/ dele på leker.
- Vi har aldersdelte grupper på tvers av barnehagene ved -treff, turer og i møter med andre barn for å gi våre barn erfaringer med lek og aktiviteter med flere barn på samme alder.
- At de eldste lærer å ta hensyn, vise omsorg for de yngre barna.
- At de yngre lærer og strekker seg etter de eldre barnas nivå.
- At barna i Symrahagen og Mariannes Hus er på «kryss og tvers» mellom - husene.
- Lære seg å kjenne på alle følelsene sine og kunne regulere de.

SAMARBEID OG SAMMENHENG MELLOM BARNEHAGE OG SKOLE

- Barnehagene skal i samarbeid med skolen, legge til rette for barns overgang fra barnehage til skole og eventuelt aktivitetsskole.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES' HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Vi har Skoleforberedende aktiviteter.
- Vi har stort fokus på selvstendighetstrening.
- Vi besøker de skolene barna skal begynne på.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

PLANLEGGING, DOKUMENTASJON OG VURDERING

- Barnehagens pedagogiske virksomhet skal planlegges, dokumenteres og vurderes.
- Barnegruppenes og det enkelte barns trivsel og utvikling skal observeres og vurderes fortløpende.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES´ HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Vi har 4 planleggingsdager i året.
- Vi har en Arbeids- og Progresjonsplan, en Temaplan og en Kalenderplan som alle får digitalt/pr. e-post.
- Jevnlig vurdering av Arbeids- og Progresjonsplan og det daglige arbeidet i barnehagene.
- Enkeltbarns og gruppedynamikk vurderes jevnlig.
- Ukeplan, som fylles ut skriftlig daglig/ukentlig, og som er tilgjengelig daglig for foreldrene.
- Daglig muntlig informasjon til foreldre.
- Vurdering av foregående måneds planer og arbeid.

BARNEHAGENES DIGITALE PRAKSIS

- Barnehagens digitale praksis skal bidra til barnas lek, kreativitet og læring.

SYMRAHAGEN OG MARIANNES´ HUS SINE TILTAK FOR Å OPPNÅ DETTE:

- Digitale verktøy brukes til innhenting av musikk, sanger, historier, eventyr, regler og film.
- Digitale verktøy brukes til innhenting av kunnskap og informasjon.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

PROGRESJONSPLAN FOR BARNEHAGENES FAGOMRÅDER

Progresjonsplanen beskriver hvordan barnehagene arbeider med fagområdene som er beskrevet i Rammeplan for barnehagenes innhold og oppgaver. Fagområdene vil sjelden opptre isolert. Flere områder vil ofte være representert samtidig i temaopplegg og i forbindelse med hverdagsaktiviteter.

- Barna skal utfolde skaperglede, undring og utforskertrang.
- Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter.
- Barnehagene skal støtte barns nysgjerrighet, kreativitet og vitebegjær og gi utfordringer med utgangspunkt i barnets interesser, kunnskaper og ferdigheter.

FAGOMRÅDENE KOMMUNIKASJON, SPRÅK & TEKST

1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none">• Personalet setter ord på det de gjør og ser gjennom dagen.• Bruker konkrete i samlingsstunden.• Bruker bevegelsessanger og sanger med tegn.• Voksne sier / leser rim og regler.• Bruker pekebøker / billedbøker sammen med barna.• Barna oppmuntres til å gjenkjenne eget navn.• Barna øver på å kjenne igjen eget navn.	<ul style="list-style-type: none">• Barna lærer rim og regler, voksne tuller og tøyser med språket sammen med barna.• Barna lærer mer avanserte sanger.• Barna leser og dramatiserer bøker og eventyr.• Barn og voksne bruker konkrete.• Barna leker med tall og bokstaver og spiller spill.• Barna oppmuntres til å gjenkjenne bokstaver og symboler.• Barna øver på å kjenne igjen og skrive eget navn.	<ul style="list-style-type: none">• Barna kjenner igjen og skriver eget navn.• Barna er med på å lage egne fortellinger / eventyr, og vers / rim.• Barna er med på å følge en historie gjennom hele året.• Barna øver på å ta imot flere beskjeder og utføre handlinger.• Barna øver på å utføre oppgaver selvstendig.• Barna spiller kunnskapsspill.• Barna stimuleres til å lage egne vers / rim.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

FAGOMRÅDENE KROPP, BEVEGELSE, MAT OG HELSE		
1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none"> • Vi gir barna mulighet til å teste sin egen kropp og hva de mestrer. • Barna øver på å krabbe/gå i trapper, gå i ulendt terreng. • Vi bruker nærmiljøet til å gå turer, hvor barna selv kan gå. • Barna øver på på/avkledding. • Barna spiser og drikker selv. Bruke skje, gaffel og kniv. • Ny mat presenteres og må smakes på. • Barna vasker hender før måltid sammen med den voksne. • Barna øver på å gå på do - «tisse og bæsje - tørke selv». 	<ul style="list-style-type: none"> • Barna går på turer utenfor barnehagene og i ulendt terreng. • Barna øver på å finne frem klær selv og øver på på/avkledding. • Barna smører maten selv og kan bruke kniv og gaffel sammen. • All mat skal smakes på hver gang den presenteres. • Barna vasker hender selv før måltid og etter toalettbruk. Tørke seg selv. • Barna prøver ut og får erfaring med ulike aktiviteter; hoppe, balansere, sykle, ball-leker osv. • Dagens barn hjelper til å dekke og evt. lage mat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Barna deltar på skiskole, svømmeskole og leirskole. • Barna skal kunne kle på seg selv. • Barna får prøve ut og mange lærer å mestre mer avanserte aktiviteter som å hoppe strikk og hoppetau. • Dagens barn har ansvar for å dekke på bordet med riktig antall kopper, tallerkner, bestikk osv. • All mat og ny mat skal møtes med nysgjerrighet og smakes på.

Maten smakes, introduseres, smakes igjen, og nye smaker gis mulighet for å normaliseres og bli hverdagsligjort. -

FAGOMRÅDENE KUNST, KULTUR & KREATIVITET		
1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none"> • Barna får kjennskap til ulike materialer i enkle formingsaktiviteter. • Barna er med på å lage Jule- og Påskekaver - gjelder alle alderstrinn. • Barna er med på alderstilpassede kulturaktiviteter. • Vi synger og danser. • Barna blir presentert for enkle eventyr og sanger med konkrete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Barna får kjennskap til ulike formingsaktiviteter med ulike materialer. • Barna blir kjent med instrumenter og rytme. • Barna synger, danser og lærer enkle sangleker. • Barna perler, tegner med blyanter/stifter og maler med pensler. • Barna øver på å klippe, også etter streker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Barna tegner og lekeskriver. • Barna klipper etter streker og former. • Barna er med på avanserte formingsaktiviteter. • Barna oppfordres til å opptre foran publikum. • Barna støttes til å kunne ta initiativ til sangleker. • Barna blir introdusert for veving. • Barna er med på teater-, kultur- og kunstaktiviteter.

Sammenligner forskjellige språk som er i barnehagen, og hva ordene betyr - hva som er likt og forskjellig.

Barna introduseres for forskjellige kunstneriske offentlige arenaer: Operaen, Munch-museet, Nasjonalmuséet, Vigelandsparken, Folkemuséet og Skulpturparken/Ekebergparken osv..



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

FAGOMRÅDENE NATUR, MILJØ & TEKNOLOGI		
1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none"> Barna blir kjent med naturen gjennom sansene ved å være ute i all slags vær og oppleve årstidene. Barna er på turer i nærmiljøet. Barna lærer kildesortering via voksne som er aktive forbilder og tar barna med i prosessen. Barna hører om norske dyr og fugler. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna lærer å være venn med naturen, ta vare på naturen. Barna tar del i kildesortering. Barna blir kjent med de ulike årstidene. Barna blir kjent med norske dyr, mater fugler om vinteren og følger klekking i fuglekassa om våren. Barna har konstruksjonsleker. Barna blir kjent med barnehagens dyr og deres behov. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna kan se hvordan årstidene skifter, bevissthet om årstider og månedenes navn. Barna får forståelse for hva kildesortering innebærer. Barna er med på å finne ut hva dyr og planter heter. Barna kjenner navnene på fuglene på fuglebrettet og lære om klekking i fuglekassa om våren. Barna har tilgang til faktabøker om dyr, planter og fugler.

FAGOMRÅDENE ANTALL, FORM & ROM		
1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none"> Barna har materiell og utstyr tilgjengelig, for eksempel klosser. Barna blir kjent med ulike former, mønster og overflater ved å kjenne på, ta på, smake på. Barna blir kjent med ulike størrelser og former bla. via puslespill, klosser og putteboks. Barna introduseres for sortering ved at voksne/de eldre barna sorterer leker og utstyr. Barna blir kjent med rommet gjennom kroppen. Barna introduseres for tall og former ved at voksne benevner, teller og gjentar. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna har ulike klosser tilgjengelig og får mulighet til å konstruere og utforske byggeteknikker. Barna blir kjent med mønster og formers navn via lek, spill, bøker og formingsaktiviteter. Barna får tilgang til mer avanserte puslespill, og introduseres for andre spill. Barna sorterer leker og utstyr og lærer hvor de ulike lekene hører hjemme. Inne og ute. Barna stimuleres til å telle i dagligdags situasjoner: Dagens barn dekker og teller, har oversikt over antall voksne og barn osv. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna utfordres til å finne og gjenkjenne ulike former og mønstre ute og inne. Eks. i skogen, på lekeplassen, i butikken. Barna tegner og klipper ut ulike former selv. Barna bygger 3-dimensjonalt med forskjellige byggematerialer. Barna erfarer gjennom lek og støtte fra voksne hva vekt, lengde og volum er. Barna øver på å mestre mengde ved å få oppgaver hvor antall er en del av spørsmålet.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

FAGOMRÅDENE ETIKK, RELIGION & FILOSOFI		
1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none"> Barna får begynnende kjennskap til egne følelser ved at de voksne setter ord på og anerkjenner barnas følelser. Barna lærer hva som er rett og galt i ulike situasjoner. Barna og de voksne undrer seg over det de ser og opplever. Barna opplever feiring av norske høytider gjennom arrangementer i barnehagen. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna utvikler bevissthet om trygghet på egne grenser og opplevelser / meninger. De voksne snakker med barna om følelser, og veileder i å respektere hverandres grenser. Barna blir møtt og hjulpet til å skape nysgjerrighet rundt det vi ikke kan se umiddelbart. Barna deltar aktivt i feiring av norske høytider gjennom arrangementer i barnehagene. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna oppfordres til å løse konflikter med andre barn på egen hånd. De voksne har samtaler med barna om det abstrakte, slikt som liv, død, følelser, religion osv. Barna får mulighet til undring sammen med de voksne. Barna får kjennskap til at det er ulike religioner i Norge/ i verden.

Alle aktivitetene innen nærmiljø og samfunn gjelder for alle aldersgruppene uavhengig av alder.

FAGOMRÅDENE NÆRMILJØ & SAMFUNN		
1-2 år	3-4 år	Førskolebarna
<ul style="list-style-type: none"> Barna går turer i nærmiljøet og turer til der barna i barnehagene bor. Barna går på besøk til andre familiebarnehager. Barna er med i »17-maitog« med andre barnehager i Marienlunden. Barna bruker offentlig transport: Trikk, buss og båt. 	<ul style="list-style-type: none"> Barna går på turer: i nærmiljøet: Lekeplasser, Byskogen, butikken og noen ganger lengre turer til museer ol. Barna deltar på aldersdelte treff. Barna sorterer søppel og blir med til gjenbrugsstasjonen på Holtet eller ved Parken i Solveien. Vi har brannvernuke i uke 38. 	<ul style="list-style-type: none"> Går på turer i nærmiljøet. Barna forholder seg til spilleregler og turtaking. Barna sorterer søppel og blir med til gjenbrugsstasjonen på Holtet eller ved Parken i Solveien.

Vi bruker nærmiljøet aktivt til turer, og møter med andre barn i nærmiljøet.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

Husk å gi beskjed til oss før kl. 08.30 om barnet ikke kommer, eller kommer senere på dagen!

07.45: Barnehagene åpner.

Møtes ute/ inne.

09.00 - 10.00: Måltid.

10.00: Samlingstund. Utetid/innetid, organiserte og uorganiserte aktiviteter.

11.30 -13.20: Sove/hvile/rolig aktivitet.

13.30 - 14.30: Måltid.

14.30: Møtes ute/inne.

16.30: Barnehagene stenger.

DAGSRYTME FOR
SYMRAHAGEN
OG MARIANNES HUS:

Et av måltidene avsluttes med litt frukt og grønt.

MÅLTIDET

Måltidene i Symrahagen og Mariannes Hus er en viktig arena for sosial læring, språkutvikling, mestring av spisebestikk, drikke vann fra kopp, forsyne seg selv og akkurat passe mengde. Å prate, le, fortelle historier, syng felles sanger, og å ha det hyggelig rundt bordet er en viktig del av alle våre måltider. Måltidene skal også være en estetisk opplevelse, hvor alt har sin plass, både på bordet og på tallerkenen, hvordan vi oppfører oss, snakker til hverandre og hvordan vi spiser. Det legges vekt på alminnelig bordskikk. Det å sitte på sin plass, sende maten til hverandre, si «kan jeg få», «kan du sende meg», "vørsågod", "tusen takk" og «tak for maten». (tilpasset alder og modenhet).

SAMLINGSTUND

Hver dag forsøker vi å få til en samling hvor alle barna er med. Da har vi startsang og avslutningssang. Innholdet i samlingen er basert på hva både barn og voksne vil bidra med og har bestemt for samlingsstunden.

FYSISK AKTIVITET

Viktigheten av fysisk aktivitet, også blandt de yngste barna er det heldigvis satt fokus på både fra fysioterapeuter og helsepersonell generelt. Barnehagene jobber med dette hele tiden, og vi ønsker at også dere foreldre skal være bevisste på å legge til rette for bevegelse og mestring inne og ute.

Helsedirektoratet anbefaler:

Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være variert og allsidig og tilpasset barnets utviklingsnivå. Minst 3 ganger i uken bør barna være så aktive at de blir anpustne og varme. Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minutter, gir mer robuste og friskere barn. Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med aktive perioder. Fysisk aktivitet er godt for: Pusten, magen, hodet, hjertet, skjelettet og forebygger sykdommer. Fysisk aktivitet gir også bedre psykisk helse, som igjen gir større sosial kompetanse, økt selvtillit og selvfølelse, og større trivsel. God motorisk kompetanse gir status blant barn, og er dermed viktig for barnas selvbylde.

BØKER OG BIBLIOTEK

I Symrahagen og Mariannes Hus er vi opptatt av bøker og barnas leserglede!

Symrahagen har mange fag- og faktabøker av forskjellige karakterer, som brukes flittig i hverdagen.

Deichmann, både i det nye hovedbiblioteket og i filialen på Lambertseter kan barna ha gode lesestunder når vi kommer på besøk. Barna er med og velger bøker, som vi låner og tar med til barnehagene.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

FLINK TIL Å LEKE ?

Anita Lovise Rimpi, psykolog i Harstad kommune.

Denne kronikken ble først publisert i Harstad Tidende. 26.07.2018 (og den er fortsatt like aktuell. T.L., 03.09.2025)

Lek er viktig både for barnets læring og utvikling. Men barn leker ikke for å lære. Barn leker fordi det er gøy, det føles meningsfullt og de kommer ofte i en helt egen flytsone når de er i god lek. Dette er lekens egenverdi, og den er det verdt å hegne om, skriver psykolog Anita Lovise Rimpi.

Når det kommer til hva som er bra og viktig for barn, så veksler det i perioder hva fagfeltene fokuserer på. For tiden handler det mye om hvor viktig den frie og uforstyrrede leken er for barn. Endelig, vil noen si, for i de siste årene har det faktisk blitt mindre av den.

I Holtet barnehage i Harstad, barnehagen i mitt nabolag, forteller de voksne at mange av barna som går der har så god lekekompetanse. Med det mener de rett og slett at ungene er skikkelig flinke til å leke. De voksne i barnehagen sier at de rett som det er må utsette de organiserte aktivitetene. Før de voksne har fått satt i gang med planene sine, så har barna selv «kuppet» dagen og fortsatt med en lek som de startet på i går. Det trengs en god del mental kapasitet og modning hos barn for at de skal få til dette, forteller de barnehagevoksne. Når de ser at det skjer, så syns de det er så flott at de ikke vil avbryte. Dette er kloke voksne som vet å legge til rette for både lek og medbestemmelse i barnas hverdag.

Hjernens utvikling.

Lek er viktig både for barnets læring og utvikling. Men barn leker ikke for å lære. Barn leker fordi det er gøy, det føles meningsfullt og de kommer ofte i en helt egen flytsone når de er i god lek. Dette er lekens egenverdi, og den er det verdt å hegne om.

Også for læringens del er det viktig at barn får leke slik barn skal. Når hjernen deres utvikler seg, går den gjennom det vi kaller for sensitive perioder. Med det menes bestemte perioder, eller alderstrinn, der hjernen utvikler seg aller best innenfor et bestemt område. For eksempel vil det aldri bli så lett å lære seg et språk som i årene før barnet begynner på skolen. Dette er språkets sensitive periode.

Nå er det ikke sånn at det finnes en bestemt alder der barnets hjerne lærer seg lek, men det er slik at det er bestemte perioder i barnets liv der det skal lære seg andre viktige ting. De skal lære seg å tilpasse seg andre mennesker, leve seg inn i, og forstå andres følelser, utsette egne behov, vente på sin tur, sette grenser for seg selv og andre, for å nevne noe. Disse tingene må læres tidlig i barnets liv, og det læres best gjennom lek. Ferdighetene vi trenger for å mestre livet lærer vi best gjennom lek.

Veilede, uten å styre.

Noen ganger trenger barnet hjelp til å komme i gang med leken. Og noen ganger trenger barn hjelp til å løse problemer i leken, for eksempel hjelp til å inkludere dem som står utenfor. Ikke alle er like flinke til å leke.

Gjennom lek lærer barn å regulere sine følelser og reaksjoner. Det rustet dem bedre til å takle livet enn hva høy IQ og gode skoleferdigheter gjør.

De som jobber i barnehage vet dette og forsøker å hjelpe barn inn ved å «leke dem inn».



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

Naboen min, som jobber i barnehagen, forteller at hun må ta en rolle i leken for å få lov til å være nær nok og til å påvirke retningen som leken tar dersom det blir nødvendig. Ofte blir hun tildelt rollen som tilreist tante. Hun blir plassert ytterst i et hjørne, eller langs kanten av leken.

Der får hun som regel klare beskjeder om hva hun skal gjøre, og forholder seg ellers ganske passiv.

Barn kan dessuten hjelpe hverandre til å bli bedre til å leke, tildele hverandre nye roller og bytte tema og sted for leken.

Enkle huskereglar:

Hjemme må vi som oftest greie oss uten pedagogisk bakgrunnskunnskap.

Det gjør ingen ting, for det holder med noen enkle huskereglar for å legge til rette for lek.

- Ha øye for plutselig oppstått lek.

Signaliser at du har tid, kanskje du kan sette deg ned i nærheten og har kanskje lært at du skal rose positiv atferd som du ønsker mer av, men ikke gjør det nå!!

Ikke forstyrr, ikke kommenter underveis. Barna er i sin egen flytsone.

- Ikke gjennomorganisér all fritid.

La det være tid og rom for å leke. Kanskje du kan la andre planer fare når det står venner på trappa med lommene fulle av spiker og klinkekuler, klar for å leke. Husk at

leken ikke bare er artig, men den forebygger senere utvikling av psykiske lidelser. Gjennom lek lærer barn å regulere sine følelser og reaksjoner.

Det ruster dem bedre til å takle livet enn hva høy IQ og gir gode ferdigheter for skolen.

- Ikke forstyrr!

Barn som er kommet inn i et godt driv og er i en god flyt, kan holde på med leken lenge.

Det er fint at de får leke uforstyrret. Større barn trenger også å kunne leke uforstyrret utenfor den voksnes blikk. Men det er viktig at du er i nærheten, vær tilgjengelig og hjelp til hvis det trengs.

De trenger mat i leken. Husk at mat er viktig drivstoff også for god lek, men barn i flytsonen kjenner ikke nødvendigvis sult. Sultne barn blir sinte barn, også i leken. Sørg for matforsyninger og drikke. Kanskje kan barna få spise der de er, mens de fortsetter leken. Alt for å få lov til å være i flytsonen, der følelsen av tid og sted blir borte og alt bare er gøy.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

SYMRAHAGEN A.S. og MARIANNES HUS SINE VIKTIGSTE MÅLSETTINGER ER :

Hver dag, helt fra første dag vi får inn småtassene deres hos oss, arbeider vi bevisst for at barna skal bli klare for den store overgangen det er å begynne på skolen og å komme seg videre ut i den store verden for resten av livet.

Vi ser barnet ditt som kommer inn som en 1-åring og som en 5/6-åring skal ut i den store verdenen:
SKOLEN.

Vi arbeider med det som ikke synes utenpå - **selvfølelsen** - barna skal bli sterke og trygge, bli sett som den de er og bli godtatt som den de er.

I tillegg arbeider vi med sosiale ferdigheter som gjør at de kan møte andre mennesker med trygghet og ha et verbalt og fysisk språk som gjør at de blir sett og blir tatt på alvor.

Symrahagen og Mariannes Hus har satt noen mål for hva barna skal mestre før de slippes ut til skolestart og til resten av livet:

DETTE BØR DITT BARN KUNNE VED SKOLESTART:

Tekst: Maren Eriksen + tilleggskommentarer (i blått) som Symrahagen og Mariannes Hus mener er svært viktige for barnets utvikling.

Mye av fokuset rundt skolestart handler om hvorvidt barnet kan bokstavene og lese. Men det er ikke det viktigste. Vi gir deg en kjapp oversikt over punkter du bør ha tenkt gjennom før barnets første skoledag. Bruk [høst](#), [vinter](#), vår og sommeren før oppstart til å øve!

SPRÅK:

Å snakke godt norsk er en god start på skolehverdagen. Vanlige fraser for å hilse og ta farvel forventes at barnet kan. Barnet bør også kunne delta i en samtale om enkelt innhold. En viktig forutsetning for en god skolehverdag er at barnet også kan gi uttrykk for egne behov.

KLE AV OG PÅ SEG:

Ved skoleårets begynnelse bør barnet klare å ta av og på seg yttertøy. Som oftest er det ikke snakk om eget gymtøy, dusjing eller annen form for mer omfattende av- og påkledning. Men å ta av og på seg sko, jakke, hansker/votter, skjerf og lue bør være trent på. [Øv på å kunne knytte skolisser selv](#). Husk at barnet bør ha sko med borrelås eller annen enkel lukkemekanisme hvis det ikke kan knytte skoene selv.

VITE HVEM MAN ER:

Vi voksne tar det som en selvfølge, men det er ikke alle barn som vet hva sitt fulle navn er, hva foreldres, søsken eller besteforeldres navn er, hvor man bor, og når man er født.
Det bør barnet kunne før skolestart.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

HVIS NOE SKJER:

Vite hvem man skal kontakte pr. telefon - mamma, pappa eller annen slektning.

Kunne nødnummerne: 113, 112, og 110 og hva de innebærer.

DO-TRENING:

Det virker kanskje banalt, men lærere i barneskolen sier at det faktisk ikke er alle barn som har lært å gå på do alene når de begynner på skolen. Det sier seg selv at læreren ikke kan gå fra hele klassen for å følge enkeltelever på toalettet, så denne ferdigheten bør trenes på i god tid før skolestart. Barnet skal også klare å komme seg til toalettet på egenhånd i tide. I mange barnehager har de gode rutiner på å øve, men som foreldre er vi kanskje for velvillige til å hjelpe at vi gjør oss selv og barnet en bjørnetjeneste. En viktig del av denne ferdigheten handler om grunnleggende forståelse for hygiene. Å tørke seg skikkelig etter et do-besøk, og så huske å vaske hendene grundig er en viktig milepæl.

SITTE STILLE:

Flere barneskolelærere har litt flåsete sagt at det første halve året i skolen handler om å lære barn å sitte i ro. Men det er ikke nødvendigvis så langt fra sannheten. Aldri før har noen forventet at barnet skal sitte i ro over så lang tid som når det begynner på skolen. Klarer barnet å sitte i ro i 20 minutter er det et veldig godt utgangspunkt ved skolestart.

VENTE PÅ TUR:

Dette er en viktig ferdighet som krever trening. I skolehverdagen skal barnet gjerne stille i kø for å gå inn i klasserommet, rekke opp hånden og vente på tur til å svare eller snakke, vente på tur til å vaske hendene og så videre. Dette er vanskelig for mange, og det kan være lurt å bruke god tid på å øve.

DELE MED SEG:

At noe så enkelt som å dele kan oppleves så vanskelig for mange barn kan være vanskelig for voksne å forstå. Men husk at barnet lærer gjennom erfaring.

[Her er Førskole-, Stjerne- og Månebarntreffene og også for de yngste en fin arena:](#)

[Ha med seg litt ekstra frukt, kjeks eller annet som lett kan deles mellom barna.](#)

KONSENTRERE SEG:

Det å sitte stille og det å konsentrere seg er to sentrale, men også vanskelige biter som må falle på plass tidlig for at barnet skal finne seg til rette på skolen, trives og lære. Bruk god tid på aktiviteter barnet liker å gjøre. Da vil det også lære å konsentrere seg. Dette er viktig trening før skolestart!

FYSISKE FERDIGHETER:

Hinke, hoppe, kaste og motta ball, holde blyanten riktig, bruke saks, betjene cd- og dvd-spiller og enkel bruk av pc, lister flere skoler opp som ønsker til hva barnet skal kunne ved skolestart i sine brev til førsteklassingene.

EMPATI/OMSORG:

Forståelse og respekt for andres følelser er viktig i sosial omgang med andre barn. Å kunne sette seg inn i andres tilværelse og "gå i deres sko" er en kompleks ferdighet. Det gjør det også mye enklere for barnet å få venner.

SPISE SELV:

For de aller fleste er ikke dette noe problem. Barna har øvd seg på dette både hjemme og i barnehage. Men sjekk likevel at barnet klarer å åpne matboks og drikkeflaske. Det er også en fordel at barnet kan bruke skje, gaffel og kniv.



ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

BOKSTAVER OG TALL:

Hvis barnet viser interesse for bokstaver, tall og lesing før skolestart er det ingenting i veien for å begynne læringen før. Ved skolestart kan noen barn lese, men de fleste skoler ønsker at barn i det minste kjenner til bokstaver, kan navnet på noen av dem og vet hva de brukes til. Det er en stor fordel om barnet kan skrive sitt eget navn. Det forventes at barnet kan telle minst til ti, og at det også skjønner hva tallene innebærer av mengde og antall.

Vi legger til rette for at barna skal kunne kjenne igjen navnet sitt, som et grafisk bilde, helt fra de begynner i barnehagen som småtasser. Etterhvert kan de kopiere og så skrive navnet sitt når de blir eldre. Parallellt kommer forståelsen av at navn består av bokstaver, som igjen kan bygge opp nye ord. Tall og mengdebegrepet kommer inn som daglige begreper. Eks.: Dagens barn dekker bordet - må vite hvor mange som er her av barn og voksne. Mengdebegrepet ved f.eks å se hvor mye pålegg som er akkurat passe og mengde vann i koppen: fullt, halvfullt, en fingerbredde over bunn osv.

FORMER OG FARGER:

Barn som kan tegne enkle figurer som for eksempel firkant, trekant og sirkel har gode forutsetninger ved skolestart. Det er også bra om barnet kan tegne et menneske. Barnet bør kjenne de vanligste fargene og bruke riktig navn på dem. Å kunne sortere noe etter farge eller størrelse er også en god egenskap.

HISTORIER:

Barnet bør vite hvordan man leser i en bok, selv om det ikke mestrer ferdigheten selv ennå. Det er fint om barnet kan gjenfortelle en historie det har lyttet til, og gjerne også selv fortelle en kort historie. Barnets evne til å lytte til høytlesning er også viktig. Mye av læringen i skolen skjer ved å lytte.

SANGER, RIM OG REGLER:

En felles referanse til norske barnesanger, rim og regler er godt å ha med seg ved skolestart. Ofte møter barn igjen sanger og vers det kjenner hjemmefra eller fra barnehagen. Det gir både en følelse av fellesskap, mestring og fellesskap.

TIDSBEGREP:

Forståelse av tid er komplekst og abstrakt og vanskelig for barn å forstå. Gjør det så enkelt du kan. Hva spiste vi til middag i går? Hvem skal vi besøke i helgen? Ved å snakke om ting i fortid og fremtid lærer barnet både tidsbegreper, forståelse av tid og ulik bøyning av språket.

PLANLEGGING:

Fra å være styrt av andre mennesker eller egne impulser, skal barnet nå kunne klare å få oversikt over og planlegge en kort arbeidsøkt. Det høres kanskje vanskelig ut, men det kan konkret dreie seg om at barnet bestemmer seg for å fargelegge, finner en side i maleboken det ønsker å fargelegge, og utfører fargeleggingen.

FORSTÅ OG FØLGE INNSTRUKSER:

Skolehverdagen består av mange beskjeder og instruksjoner, særlig når en aktivitet skal avsluttes og en ny påbegynnes. Det samme gjelder når felles oppgaver presenteres eller barna får beskjeder i fellesskap. Hvis barnet forstår slike instruksjoner og beskjeder har det et godt grunnlag.

[Det å ta i mot beskjeder, som gjelder f.eks alle barna eller bare navgitte barn øves det på daglig.](#)

DELTA I FELLESAKTIVITETER:

Er barnet av typen som helst leker for seg selv, er det greit. Det er også lov å være sjenert. Men barnet må likevel kunne fungere og delta aktivt i en gruppe. Bruk tiden før skolestart til å ta med barnet på aktiviteter og arrangement der det er andre barn til stede, og oppfordre dem til å delta med deg trygt tilstede. Det øker selvtilliten.

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

GJØRE FERDIG AKTIVITETER SELV:

Ønsker barnet at en voksen skal hjelpe til underveis eller ved avslutningen av et prosjekt, for eksempel når det bygger med klosser, bør du la barnet prøve selv først.

La barnet søke deg for hjelp – ikke kom løpende når du ser en hindring.

SKILLE MELLOM INDIVID OG GRUPPE:

Har barnet et favorittinteresseområde bruk det som utgangspunkt.

Eks.:

”Dette er en T-rex, er det en planteeter eller kjøtteter?”

Da lærer barnet å gruppere og kategorisere uten å selv legge merke til det.

PUSLE PUSLESPILL:

Mange barn liker å pusle, og aktiviteten lærer barnet å tenke logisk, og å se biter i forhold til et stort bilde. Ikke tving barnet til å pusle, men gjør puslingen morsom. Kanskje finner dere et puslespill med et spesielt spennende motiv? La gjerne barnet velge motiv selv.

VÆRE AKTIV:

Barn er naturlig aktive, men norske barn lever mye mer stillesittende liv i dag enn de gjorde tidligere. Skolen er en arena som krever mye stillesitting. Derfor er det viktig at barnet får brukt kroppen sin i friminutter og på fritiden.

Husk at det å være aktiv som familie gjør godt for både store og små, og dere er barnets viktigste forbilder.

MAT SOM ER BRA FOR KROPPEN. Kjenne til forskjellen på sunn og usunn mat:

Snakk med barnet om [hvilken mat som er bra for kroppen - dvs.](#) å vite forskjellene ved sunn og usunn mat. Hvis de vet at de ikke kan spise godterier hver dag, vil du bli overrasket over hvor ofte de heller velger frukt og grønnsaker. [Riktig mat for kropp og hjerne](#)/Sunn mat hjelper dessuten konsentrasjonen.

BRUKE FANTASIEN:

Fantasien er kilde til både glede, lek og læring. Du kan stimulere fantasien ved at dere forteller historier til hverandre, eller kanskje er det barnets tur til å bestemme og finne på reglene når dere leker sammen?

TEGNE, MALE, LEKE MED MODELLEIRE:

Gjennom håndarbeid lærer barnet å bruke hendene sine. Slik finmotorikk er viktig også når barnet skal lære å skrive.

MUSIKK, SANG, RIM OG REGLER:

Å synge er bra for språkutviklingen og å spille instrumenter og bevege seg til musikken er bra for motorikken. Musikk kan også skape glede og virke motiverende. Sanger, [rim og regler](#) kan lære barnet viktige ting, for eksempel alfabetet. [Ved å bruke rytmen og stavelsene i ordene vi uttaler og bruker i dagligspråket, får barna en bedre forståelse av språket og ordene vi bruker.](#)

Kilder: Stange kommune

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

Forskere:

Denne ferdigheten er en av de viktigste du bør lære barnet ditt:

[Kathrine Humberset](#) Journalist 4. jan. 2021

– Tidligere trodde man evnen til selvregulering kun var medfødt.

Nå vet man at den kan utvikles gjennom hele livet, sier professor.

Det er utvilsomt noe av det viktigste vi har av evner. Det følger oss gjennom hele livet.

Terje Ogden er seniorforsker ved Nasjonalt utviklingscenter for barn og unge (NUBU) og professor i pedagogisk psykologi. Han snakker engasjert om det som på fagspråket kalles *selvregulering*. Men hva er det egentlig?

– Enkelt forklart er det evnen som gir oss en «innebygd cruisekontroll». En indre kontrollmekanisme som forteller oss når vi bør ta i litt mer og når vi bør dempe oss, sier Ogden.

Selvregulering kan enkelt defineres som evnen til å regulere tanker, følelser og adferd. Det innebærer å kontrollere sterke reaksjoner, motstå impulser og fristelser og ikke la seg distrahere.



Terje Ogden er seniorforsker ved Nasjonalt utviklingscenter for barn og unge og professor i pedagogisk psykologi. Foto: Jan Larsen

Forskerne Agathe Backer-Grøndahl og Ane Nærde ved NUBU beskriver selvregulering slik i [Psykologtidsskriftet](#).

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

«Vi gjør det daglig. Konsentrerer oss om å fullføre presentasjonen til neste uke mens vi filtrerer vekk gatestøy og lar være å sjekke mail. Drar på trening selv om vi helst vil synke ned i sofaen. Hjelper barna med leksene mens vi lager middag og samtidig prøver å huske tidspunktet for kveldens foreldremøte.

Med andre ord: Vi regulerer oss selv gjennom å holde oss fokuserte og konsentrerte, dytter unna forstyrrelser og fristelser og lar være å gi etter for impulser og innfall, og vi utfører flere oppgaver på en gang.»

Dette kjennetegner god evne til selvregulering

Et barn med godt utviklet evne til selvregulering er mindre avhengig av miljøet rundt. Det behøver ikke hele tiden bli fortalt hva det skal gjøre eller bli passet på. Det er i stor grad selvstendig.

– Som forelder sier du ting én gang, og så husker barnet den beskjeden. Du trenger ikke mase, eller til enhver tid følge med på at barnet ikke gjør noe galt, forklarer Ogden.

Han påpeker at selvregulering er viktig fordi mennesker med denne evnen verdsettes i skole og utdanning, og fordi de er populære i arbeidslivet og i samfunnslivet for øvrig.

– Det er mennesker som får ting gjort. De er målbevisste og fokuserte, de sporer ikke av og lar ikke følelsene ta overhånd. De er kontrollerte og balanserte.

Delvis medfødt, men kan også læres:

Og den forklarer at evnen er delvis medfødt og handler om personlighet. Noen er naturlig mer rolig og kontrollerte. Andre er mer hissige og utagerende og har vanskeligere for å styre egne følelser.

Men mens man tidligere så på selvregulering som en gitt personlig ferdighet, vet man nå at den også kan utvikles gjennom hele livet. Det handler i stor grad om hvordan barn blir oppdratt og fulgt opp av foreldre og lærere, sier professoren.

– Alle kan lære, og de fleste blir mer selvregulerte med alderen. Man blir rett og slett mer fornuftig med årene, og de færreste må bli passet på i voksen alder.

Hvor viktig evnen til selvregulering er, avhenger blant annet av samfunnets forventninger til barn og unge. Et eksempel er at skolen i dag vektlegger elevenes ansvar for egen læring.

– Elever må planlegge, sette seg mål, organisere og samarbeide for å løse oppgaver. De blir ikke alltid fortalt hva de skal gjøre, trinn for trinn. For noen går det veldig bra, mens for andre går det dårlig.

Det er tidligere hevdet at de høye kravene til selvdisiplin øker sannsynligheten for at elever som ikke har lært å jobbe selvstendig på barne- og ungdomsskolen og som sliter med selvkontroll, blir hengende etter.

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

Slik legger du til rette for å utvikle evnen til selvregulering:

1. Husk at du er rollemodell

Barn arver genetikk, men også oppførsel av foreldrene. Dersom du klarer å kontrollere følelsene dine og ikke lar deg styre av fristelser og impulser, er dette god læring for barnet.

2. Følg regler og rutiner:

[Forskning viser](#) at barn som erfarer omsorg preget av følelsesmessig nærhet, sensitivitet og såkalt «positiv kontroll», utvikler mer effektive selvreguleringsstrategier.

Positiv kontroll er når voksne setter rammer i det daglige samværet. Det trenger barna for å bruke ferdighetene som er under utvikling. De voksne bygger et slags «stillas» omkring barna som de kan støtte seg på mens deres eget byggverk er under oppføring. Etter hvert utfører barna ferdighetene selv, og omfanget av stillasbygging kan reduseres. Her forventes det ikke at barna skal inneha mer avanserte ferdigheter enn det alderen tilsier, men barna behandles heller ikke som om slike ferdigheter er helt fraværende.

Samtidig viser forskning at såkalt «negativ kontroll», vist gjennom en overdrevent selvhevdende, påtrengende og/eller tvingende oppdragelsesstil, kan ha uheldige konsekvenser for barns evne til selvregulering. Dette fordi de er så selvopptatte og alltid må ha rett i diskusjoner med barnet.

Lag derfor fornuftige regler og rutiner hjemme, og følg dem. En forutsigbar hverdag gir barn trygghet og styrker deres evne til selvregulering.

3. La barnet prøve seg på egen hånd:

Barns indre kontroll vokser på god *ytre* kontroll, men det må heller ikke bli for mye. Unngå å overinvolvere deg i barnet. La det få lov til å prøve seg frem på egen hånd. Det må lære seg til å motstå distraksjoner og fristelser, og det må selv erfare problem- og konfliktløsning uten at foreldrene griper inn med én gang.

4. Vær oppmerksom på barnets omgangskrets:

Barn gjør ting sammen med andre som de aldri kunne gjort på egen hånd. Har de venner med liten evne selvregulering, kan de bli påvirket av det. Hjelp barnet inn i positive miljøer. Det er mye du kan gjøre for å styre barnet i retning av de vennene du tenker er fornuftige.

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS

5. Vær tålmodig:

Barna som sliter veldig med selvregulering, er helt avhengige av tett oppfølging. Foreldre som har krevende barn, må derfor være tålmodige. Hold fast ved regler og rutiner, vær utholdende og konsekvente selv om det tar tid før barnet lærer. Snakk med barnet om utfordringene, og forsøk å gi tips på veien.

Kilder: Terje Ogden, [Agathe Backer-Grøndahl](#), [Ane Nærde](#)

Fakta:

Mer om selvregulering

Selvregulering er at man evner å kontrollere tanker, følelser og handlinger i tråd med miljøets forventninger og utfordringer.

Dette fordrer en innsats fordi det ofte finnes flere handlingsalternativer som er gjensidig utelukkende, og fordi den strategien som «lønner seg» mest på lang sikt, gjerne er den minst fristende i øyeblikket.

Allerede på 1960- og 70-tallet viste Walter Mischel og hans kolleger betydningen av barns selvregulering («utsettelse av behovstilfredsstillelse») gjennom den etter hvert så kjente «Marshmallow-studien»:

Fireåringer ble plassert ved et bord med en marshmallow foran seg. Forsøkslederen forklarte at han/hun ville forlate rommet og at hvis barnet ringte i en bjelle kom han/hun tilbake og barnet kunne få spise marshmallow-en. Hvis barnet klarte å vente til forsøkslederen kom tilbake av seg selv, ville de derimot få to marshmallows.

Selv om de fleste barna på forhånd hadde sagt at de foretrakk to marshmallows, var det store variasjoner når det gjaldt hvor lenge de klarte å vente. Resultatene viste blant annet at barna som ventet, hadde høyere intelligens og tok mer sosialt ansvar.

Da barna var 15 år gamle, vurderte foreldrene ungdommenes sosiale og kognitive ferdigheter: Barna som ventet da de var fire, ble vurdert til å være mer skolefaglig og sosialt kompetente som femtenåringer, og også bedre til å håndtere store og små problemer.

Nyere forskning har imidlertid kritisert studien, blant annet fordi den ble gjort et lite utvalg testpersoner med liten grad av variasjon i sosial og økonomisk bakgrunn.

Kilde: [Psykologtidsskriftet](#)

ARBEIDS- OG PROGRESJONSPLAN, SYMRAHAGEN & MARIANNES HUS